



№1: Примерное 12-ти дневное меню для школьников с 11 лет-18 лет.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	7	
			Б	Ж	5			
1	2	3	4	5	6	7		
День: первый								
Завтрак								
173	Каша молочная геркулесовая с сливочным маслом	310	9,15	6	59,4	312,36		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,70	26,00	125,11		
15	Сыр	45	9,28	11,80		143,32		
	всего за завтрак	645,00	28,63	26,50	124,17	833,55		
Обед								
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,58	3,4	18,84	120,56		
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		
337	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		
71	Овощная нарезка(огурцы свежие)	100	0,84	0,01	0,16	12,00		
	всего за обед	670,00	9,79	11,21	57,98	380,16		
	ИТОГО за день	1315,00	38,42	37,71	182,15	1213,71		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж	5	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: второй								
Завтрак								
309	Макароны отварные с сливочным маслом	200	6,8	10,00	38,00	269,2		
288	Птица отварная	100	21,68	13,34		206,68		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38		
пр	Печенье	75	9,20	3,20	36,70	112,50		
	всего за завтрак	655,00	45,16	27,64	160,60	971,80		
Обед								
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	101,38		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00		
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,70	66,60		
	всего за обед	730,00	9,61	7,38	72,57	395,02		
	ИТОГО за день	1385,00	54,77	35,02	233,17	1366,82		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День: третий							
Завтрак							
302	Каша гречневая рассыпчатая	300	12,85	6,60	79,68	463,71	
279	Тефтели мясная	100	8,95	7,49	11,33	170,40	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00	
	всего за завтрак	680,00	28,65	14,89	139,12	861,15	
Обед							
119	Суп гороховый	300	10,00	4,3	23,00	171,00	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	
71	Овощная нарезка (помидор свежий)	80	0,11	0,11	4,5	20,00	
	всего за обед	660,00	17,95	6,56	82,04	459,04	
	ИТОГО за день	1340,00	46,60	21,45	221,16	1320,19	

№ рецепту ры		Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
			Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
				Б	Ж	5	6		
1	2		3	4	5	6	7		
День: четвертый									
Завтрак									
312		Пюре картофельное	200	3,85	2,9	29,00		207,16	
234		Котлета рыбная из минтая	100	12,84	4,2	9,00		125,16	
пр		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
350		Кисель плодово ягодный	200	0,66	0,24	122,68		585,00	
		всего за завтрак	580,00	23,67	8,14	199,32		1104,36	
Обед									
96		Рассольник с крупой перловой	300	2,64	6,24	18,22		141,48	
пр		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52	
пр		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96		91,96	
347		Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14		667,000	
		всего за обед	580,00	10,46	8,02	200,64		993,96	
		ИТОГО за день	1160,00	34,13	16,16	399,96		2098,32	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: пятый								
Завтрак								
304	Рис отварной	200	4,87	7,2	4,45		279,6	
290	Птица тушеная в соусе	120	13,8	10,28	3,48		161,64	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52	
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96		91,96	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26		196,38	
пр	Зефир	60	0,50	0,10	50,60		185,00	
	всего за завтрак	660,00	25,73	18,72	126,07		1008,10	
Обед								
82	Борщ со сметаной	310	2,2	5,88	14,2		118,08	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96		91,96	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47		40,00	
пр	Конфеты шоколадные	40	1,25	5,00	39		870,00	
	всего за обед	670,00	12,54	12,12	102,27		1307,08	
	ИТОГО за день	1330,00	38,27	30,84	228,34		2315,18	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж	5	6		
3	2	3	4	5	6	7		
1	День: шестой							
Завтрак								192,94
140	Суп картофельный с рыбными консервами	300	10,14	10,00	15,76		187,04	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		130,00	
пр	Сок фруктовый г/л	200			31,8		42,30	
338	Яблоко	90	0,40	0,40	11,20			
	всего за завтрак	670,00	16,86	11,20	97,40		552,28	
Обед								322,40
	Пельмени с мясом говядины с сливочным маслом	207	21,3	14,6	6,00		69,20	
пр	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	16,2		40,00	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47			
	всего за обед	437,00	23,73	14,90	31,67		431,60	
	ИТОГО за день	1107,00	40,59	26,10	129,07		983,88	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						
		Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6		7	
День: седьмой								
Завтрак								
174	Каша рисовая молочная с сливочным маслом	310	8,88	5,4	79,2		402,00	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13		65,72	
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20		155,20	
пр	Печенье	55	5,80	3,10	32,90		74,90	
	всего за завтрак	655,00	24,70	19,17	180,07		884,86	
Обед								
108	Суп картофельный с клецками	330	9,3	6,24	2,16			
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26		196,38	
71	Овощная нарезка (помидор свежий)	80	0,73	0,68	3,2		16,00	
	всего за обед	690,00	17,51	8,02	91,26		399,42	
	ИТОГО за день	1345,00	42,21	27,19	271,33		1284,28	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	
			Б	Ж	5		
1	2	3	4	5	6	7	
День: восьмой							
Завтрак							
259	Жаркое по домашнему из мяса говядины	300	26,3	28,5	21,91	452,96	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00	
	всего за завтрак	660,00	33,15	29,70	70,02	680,00	
Обед							
99	Суп из овощей	300	2,74	2,8	13,5	90,4	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14	667,000	
пр	Вафли	35	1,8	3,6	21,2	280,00	
	всего за обед	615,00	13,28	8,14	235,48	1224,44	
	ИТОГО за день	1275,00	46,43	37,84	305,50	1904,44	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				7	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6			
День: девятый								
Завтрак								
140	Суп картофельный с рыбными консервами	300	10,14	10,00	15,76	192,94		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52		
пр	Хлеб ржаной	20	2,80	1,12	0,22	0,48		
пр	Сок фруктовый т/п	200			31,8	130,00		
338	Апельсин	80	0,70		12,60	68,00		
	всего за завтрак	640,00	16,80	11,52	79,70	484,94		
Обед								
309	Макароны отварные с сливочным маслом	250	3,35	12,50	47,50	336,5		
189	Котлеты рубленые из птицы	100	16,75	13,6	13,5	237,2		
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	132,14	436,000		
	всего за обед	610,00	27,26	27,64	222,12	1149,98		
	ИТОГО за день	1250,00	44,06	39,16	301,82	1634,92		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	6		
							3	
1	2	3	4	5	6	7		
День: десятый								
Завтрак								
302	Каша гречневая рассыпчатая	300	12,85	6,60	79,68	463,71		
255	Печень по строгоновски	100	22,8	10,2	9,4	90,68		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00		
пр	Зефир	60	0,50	0,10	50,60	185,00		
	всего за завтрак	740,00	43,00	17,70	187,79	966,43		
Обед								
98	Суп крестьянский с крупой пшено	300	0,7	6,86	8,54	106,75		
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		
пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98		
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14	667,00		
71	Овощная нарезка(огурцы свежие)	40	0,84	0,011	0,16	12,00		
	всего за обед	620,00	9,82	8,63	200,30	972,01		
	ИТОГО за день	1360,00	52,82	26,33	388,09	1938,44		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День: одиннадцатый							
Завтрак							
181	Каша манная на молоке с сливочным маслом	310	9,17	16,1	10,13	436,50	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,70	26,00	125,11	
15	Сыр	30	8,12	7,63		112,30	
пр	Вафли	80	27,90	38,83	103,10	979,16	
	всего за завтрак	710,00	55,39	71,26	178,00	1905,83	
Обед							
85	Суп свекольник	300	8,58	3,84	12,59	123,60	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00	
пр	Конфеты шоколадные	60	27,7	1,6	6,7	352,00	
	всего за обед	640,00	43,13	6,24	67,40	702,64	
	ИТОГО за день	1350,00	98,52	77,50	245,40	2608,47	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж	5	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: двенадцатый								
Завтрак								
310	Картофель отварной	250	5	1	39,5	187,00		
пр	Сельдь с/с	100	17,7	15,5		242		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00		
	всего за завтрак	630,00	29,55	17,30	87,61	656,04		
Обед								
111	Суп с макаронными	300	3,58	3,4	18,84	120,56		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14	667,00		
71	Овощная нарезка (помидор свежий)	65	0,73	0,68	3,2	16,00		
	всего за обед	645,00	13,05	5,82	222,82	990,60		
	ИТОГО за день	1275,00	42,60	23,12	310,43	1646,64		

итого за 12 дней завтраки	7925,000	371,29	273,74	1629,87	10909,34
итого за 12 дней средняя	0,660	30,94	22,8	135,82	909,11

итого за 12 дней обеды	7567	208,13	124,68	1586,55	9405,95
итого за 12 дней средняя	0,631	17,3	10,39	132,21	783,82

итого за 12 дней общая	15492	579,42	398,42	3216,42	20315,29
итого за 12 дней средняя	1291	48,29	33,2	268,03	1692,94

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. 2011 год. М.П. Могильного, В.А. Тутелян.
Составила меню шеф-повар Гайдукова О.П.